

# MIT WINGWAVE ÄNGSTE UND STRESS EINFACH WEGWINKEN!

Kennen Sie private oder berufliche Situationen, in denen Sie sich ausgebremst oder blockiert fühlen? Ängste, Überforderung oder limitierende Glaubenssätze hindern Sie daran, Ihr volles Potential zu entfalten.

wingwave® ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das sich durch seine Wirksamkeit und Schnelligkeit auszeichnet. Es ist eine für jede Altersstufe verblüffend einfache und wissenschaftlich bestätigte Methode. Es werden einerseits Ängste, Blockaden, Leistungsstress und destruktive Verhaltens- und Denkmuster abgebaut. Auf der anderen Seite nehmen Zuversicht, Selbstbewusstsein, Kreativität und Konfliktstabilität zu.

wingwave® basiert auf einer faszinierenden Methodenkombination aus Myostatik-Test, wachen REM-Phasen und NLP-Coaching-Elementen.

Zunächst werden im Coaching-Gespräch mit Hilfe des Myostatik-Tests (Muskeltest mit Daumen und Zeigefinger) die individuellen Stress-Auslöser der Blockade punktgenau ermittelt.

Diese entstehen häufig durch prägende, meist negative Erlebnisse aus der Vergangenheit, die mit Angst, Wut, Trauer, Hilflosigkeit oder Scham verbunden sind. Diese Emotionen verursachen noch heute Handlungsblockaden. Normalerweise verarbeiten wir Tageserlebnisse in der Nacht mit Hilfe der REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen). Die Erlebnisse werden dadurch automatisch als ein Teil der eigenen Lebenserfahrung integriert. Mit Hilfe sogenannter wacher REM-Phasen (schnelle geführte Augenbewegungen durch Winken) wird die Verarbeitung belastender Erlebnisse im Coaching nachgeholt und dadurch im Gehirn neu vernetzt. Für den Coaching-Prozess werden außerdem bekannte Methoden aus dem NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) eingesetzt.

Nach 2-5 wingwave-Coachings fühlen Sie sich durch die Stabilisierung Ihrer inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und leistungsstark.

*Quelle: Isabel Ihm*



**ihmotion®**  
Identität bewegt.

**Isabel Ihm**

wingwave®-Coach • NLP-Lehrtrainerin

Öchsleweg 5 · 55268 Nieder-Olm  
Tel.: 06136. 7643981 · Mobil: 0175. 2261239  
ihm@ihmotion.de · [www.ihmotion.de](http://www.ihmotion.de)



- wingwave®- und NLP-Coaching
- NLP-Ausbildungen für Frauen
- Kommunikation & Persönlichkeit
- Positionierung & Eigenmarketing